ШКОЛА гастронома

журнал для тех, кто любит готовить

декабрь 2004 / №22(26)



www.gastromag.ru

ISSN 1728-6948





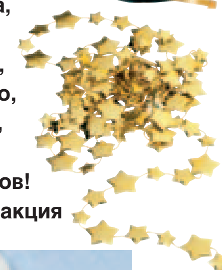


Дорогие друзья!
От всей души поздравляем вас с наступающим Новым годом! Желаем вам здоровья, счастья и исполнения всех ваших желаний. Мы искренне надеемся, что наш журнал поможет осуществить хотя бы часть из них.
Закончился конкурс, объявленный «Школой гастронома» в 2004 г. Лучшим блюдом года наши эксперты назвали торт, рецепт которого опубликован в этом номере. Его автор – Наталья Зайченко, менеджер по персоналу из Москвы, – получает главный приз, набор кухонной посуды от фирмы «Тефаль».



Не останутся без призов и другие победители конкурса, а также наши наиболее активные читатели. Они получат в подарок кулинарные книги, предоставленные интернет-магазином www.bolero.ru.
Мы поздравляем:
Н. Сидорчук из Нижнего Новгорода,
Г. Черкашину из Москвы,
О. Ефимову из Москвы,
А. Алексеву из Таллина,
Г. Кириленко из Челябинска,
Т. Зальмезон из Смоленска,
А. Жук из Иркутска,
Е. Анисимову из Воронежа,
И. Шабалкину из Волжского,
А. Крицкую из Краснодара,
О. Ненашеву из Самары.
Желаем дальнейших успехов!
Ваша редакция





победитель конкурса

содержание





Блюда приготовлены в кулинарной студии AEG под эгидой журнала «Гастрономъ».
Компания AEG проводит бесплатные мастер-классы по кулинарии для владельцев техники AEG. Всю информацию по мастер-классам и условиям их посещения вы можете получить по телефону **(095) 775-21-71.**

условные обозначения

- **блюда, которые подходят для детей**
- **вегетарианское питание**
- **среднее время приготовления блюда** — Время приготовления: **1 час 20 мин.**
- **количество порций в рецепте** — Порций: **4**
- **энергетическая ценность 1 порции** — 1 порция: **378 ккал**
- **блюда, которые можно готовить в микроволновой печи**
- **блюда, приготовленные с продуктами МАГГИ®**
- **сложность приготовления блюд**
  - легкие рецепты
  - рецепты средней сложности
  - рецепты для опытных кулинаров
- **пищевая ценность 1 порции** — белки – 9,2 г, жиры – 25,9 г, углеводы – 27 г
- * **полезный совет**



голени | куриные в индийском стиле

Время приготовления: **45 мин. + 6 часов**
Порций: **4**
1 порция: **729,0 ккал**

белки – 42,7 г, жиры – 49,2 г,
углеводы – 28,8 г

Что нужно:

8 куриных голеней
1 ст. л. сливочного масла
кусочек свежего имбиря 2 см
2 зубчика чеснока
1 луковица, 1 лимон
1 красный острый перец
1 стакан натурального йогурта
соль по вкусу

Для начинки:

200 г грецких орехов
2 яблока
4 зубчика чеснока
1 пучок кинзы
0,5 стакана белого сухого вина
1 яйцо







Что делать:

1 Куриные голени вымыть. Острым тонким ножом подрезать сухожилия с обеих сторон косточки. Раздвинуть мясо и, одной рукой придерживая голень с верхнего края, второй вытащить кость. Кожу снимать не надо.

2 Перец вымыть, разрезать пополам, удалить семена и плодоножку. Еще раз промыть под сильной струей холодной воды; мелко порубить.

* **Работать с острым перцем мы советуем в латексных кулинарных перчатках.**

Лук, чеснок и имбирь очистить, очень мелко порубить или натереть на мелкой терке.

3 Смешать подготовленные овощи, перетереть с солью в однородную массу. Добавить измельченный красный перец и йогурт; тщательно перемешать.

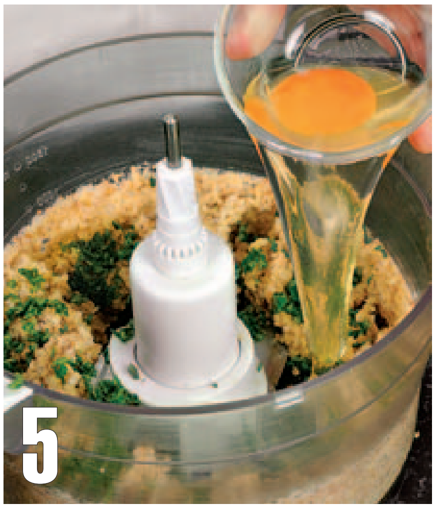
4 Сложить голени в один слой в жаропрочную форму. Залить маринадом, накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник на 6 ч.

5 Приготовить начинку. Яблоки очистить от кожуры, разрезать на 4 части и удалить сердцевину. Нарезать яблоки произвольными кусками, сбрызнуть соком лимона. Чеснок очистить. Кинзу вымыть и обсушить бумажными салфетками. Измельчить в блендере зелень, яблоки, орехи и чеснок в однородную массу. Добавить яйцо и белое сухое вино, посолить по вкусу, перемешать.

6 Разогреть духовку до 180 °С. Вынуть голени из маринада, обтереть бумажными салфетками. Форму с маринадом отставить в сторону. С помощью кулинарного мешка наполнить голени получившимся фаршем. В сковороде разогреть сливочное масло. Обжарить голени со всех сторон до румяной корочки, по 3 мин. с каждой стороны. Переложить их в форму с маринадом и поставить в духовку на 20 мин.
Дать остыть до комнатной температуры, затем накрыть и поставить в холодильник минимум на 3 ч.

Подавать как холодную закуску. ■







наш совет

Это блюдо можно приготовить заранее – настоявшиеся фаршированные голени будут только вкуснее. Фарш надо чуть-чуть присолить, но ни в коем случае не перчить – необходимую остроту придаст красный перец, добавленный в маринад.

Фарш можно сделать менее калорийным, уменьшив количество грецких орехов. Или же более сладким, используя вместо яблок изюм и чернослив (по 2 ст. л.). Сочетание сладкой начинки и острого маринада – одна из характерных особенностей индийской кухни.



салат | из авокадо и манго

Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **190 ккал**

белки – 24,0 г, жиры – 4,0 г,
углеводы – 14,5 г

Что нужно:

200 г вареного куриного филе
200 г креветок
0,5 кочана китайской капусты
1 авокадо
1 манго
1 апельсин

Для заправки:

0,5 стакана сливок жирностью 10%
0,5 стакана апельсинового сока
2 зубчика чеснока
4 веточки укропа

Что делать:

1 Куриное филе нарезать небольшими кусочками.
Креветки отварить и очистить.
Авокадо разрезать пополам, удалить косточку, вынуть мякоть, нарезать тонкими пластинками и сбрызнуть соком лимона.
Манго вымыть, срезать мякоть вокруг косточки и тонко нарезать.
Апельсин очистить от кожуры, косточек и пленок, мякоть нарезать.

2 Измельчить укроп и чеснок, смешать со сливками и апельсиновым соком.

3 Капусту нашинковать, смешать с половиной заправки и разложить в 4 вазочки.

Сверху уложить слоями подготовленные ингредиенты. Отдельно подать оставшуюся заправку. ■







наш совет

Вместо манго для салата можно использовать 150 г свежего или консервированного ананаса. В заправку хорошо добавить 2–3 листика свежей мяты.

салат

морковно–яблочный с вялеными ананасами

Время приготовления: **15 мин. + 2 часа**
Порций: **4**
1 порция: **113,4 ккал**

белки – 1,3 г, жиры – 4,6 г,
углеводы – 16,7 г



Что нужно:

4 моркови
2 яблока
1 ст. л. лимонного сока
100 г вяленых ананасов
100 мл полусухого шампанского

Для заправки:

кусочек свежего имбиря 1,5 см
1 лимон
1 ч. л. меда
1 ст. л. оливкового масла
соль, белый перец

Что делать:

1 Вяленые ананасы нарезать небольшими кусочками, сложить в миску и влить шампанское; дать настояться 2–3 ч. Оставшуюся жидкость слить.

2 Морковь очистить, натереть на крупной терке или нарезать тонкой соломкой. Яблоки вымыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину, очистить от кожицы, нарезать тонкой соломкой и сбрызнуть соком лимона. Добавить к ананасам и перемешать.

3 Имбирь очистить, натереть на мелкой терке. Смешать с соком лимона, медом и оливковым маслом; добавить соль и перец по вкусу. Тщательно перемешать и заправить салат. ■









солянка | рыбная

Время приготовления: **40 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **277,3 ккал**

белки – 20,4 г, жиры – 15,1 г,
углеводы – 14,9 г

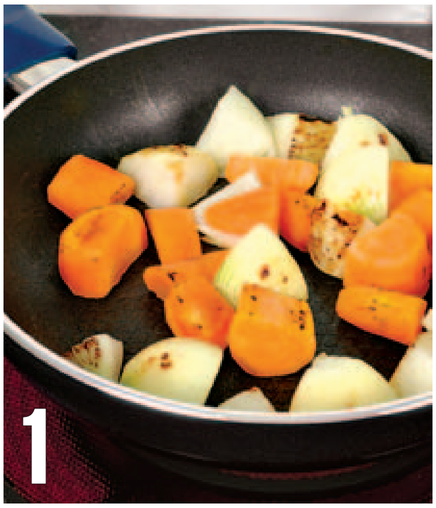
Что нужно:

Для бульона:

600 г мелкой рыбы
2 луковицы
1 морковь
1 корень петрушки
1 лавровый лист
4 горошины черного перца
соль по вкусу

Для солянки:

400 г стерляди или осетрины
2 луковицы, 2 соленых огурца
2 ст. л. сливочного масла
1,5 ст. л. муки
1 ст. л. томатной пасты
0,5 лимона
12 маслин, 8 каперсов
соль, перец по вкусу







Что делать:

1 Прежде всего необходимо сварить крепкий рыбный бульон. Лук, морковь и корень петрушки очистить, крупно нарезать и припечь на сухой сковороде в течение 3 мин.

2 Рыбную мелочь очистить, выпотрошить, удалить жабры и тщательно промыть.

* **Если вы купили не филе, а цельную стерлядь или осетра, то рыбу надо очистить, удалить потроха, голову, плавники и хвост. Снять филе с хребтовой кости, аккуратно вынуть реберные косточки. Филе промыть и отложить, а голову, плавники, хвост и хребет добавить к рыбной мелочи.**

Положить в кастрюлю, залить 2 л воды, добавить овощи и поставить на огонь. Когда бульон закипит, снять пену, посолить, добавить лавровый лист и перец. Варить 7 мин. Снять с огня и процедить через сито, накрытое 3 слоями марли, или через полотняное полотенце.

3 Подготовленное филе стерляди нарезать порционными кусками. Лук очистить, мелко нашинковать. Соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать соломкой. Если огурцы крупные, то их надо очистить и от семян.

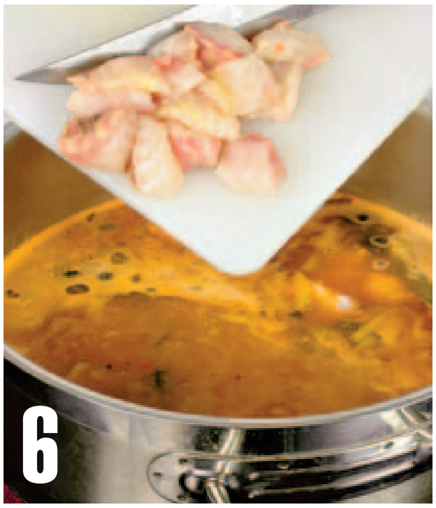
4 В сковороде разогреть сливочное масло, обжарить в нем лук, 3 мин. Добавить муку, обжаривать, постоянно размешивая, 2 мин.

5 Влить в сковороду 0,25 стакана рыбного бульона и готовить, размешивая, пока масса не станет густой и однородной. Добавить огурцы и томатную пасту. Тушить на среднем огне без крышки, постоянно помешивая, 5 мин.

6 Переложить смесь в чистую кастрюлю. Влить оставшийся бульон. Довести до кипения, добавить куски стерляди, маслины и каперсы. Варить под крышкой 10 мин. При подаче положить в каждую тарелку по тонкому кружку лимона, посыпать свежей зеленью укропа и петрушки. ■







Кстати

★ Для приготовления заправки для супа мы использовали итальянские сковороды Giaretti. Это посуда с новейшим антипригарным покрытием, которое не допускает пригорания и позволяет готовить с минимальным использованием жира.



★ Сковороды Giaretti, предназначенные для всех видов плит, можно приобрести в магазинах «Ашан», «Маркткауф», «Копейка», «Пятерочка» и других.



завитки | из красной и белой рыбы

Время приготовления: **40 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **472 ккал**

белки – 36,1 г, жиры – 35,4 г,
углеводы – 2,2 г



Что нужно:

500 г лосося
250 г судака
100 г шпината
1 лимон
100 г сливочного масла
2 зубчика чеснока
2 веточки укропа
соль, перец по вкусу







Что делать:

1 Приготовить зеленое масло. Чеснок очистить и очень мелко порубить. С лимона снять теркой цедру; из мякоти выжать сок. Зелень вымыть и очень мелко нарезать.

2 Сливочное масло нагреть до комнатной температуры. Перетереть масло с чесноком и зеленью, добавить 1 ч. л. лимонной цедры и перемешать.

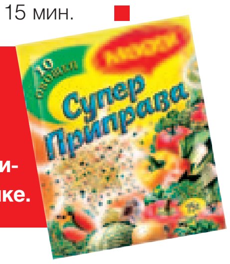
3 Приготовить начинку. Шпинат перебрать, вымыть, обсушить. В кастрюле вскипятить воду. Сложить шпинат в сито и опустить в кипящую воду на 1 мин., после чего дать стечь всей воде. Выложить шпинат в миску, добавить в него 1 ст. л. лимонного сока. Посолить, поперчить, перемешать.

4 Разогреть духовку до 200 °С. Противень смазать растительным маслом и накрыть листом пергамента. Филе лосося и судака промыть и нарезать продольными полосками шириной 3 см. Промазать полоски филе лосося очень тонким слоем зеленого масла.

5 Сложить полоску лосося с полоской судака так, чтобы слой масла был между ними. Свернуть в довольно свободный рулет. Филе лосося должно быть снаружи. В центр рулета положить 1,5 ч. л. начинки из шпината. Выложить на противень и поставить в духовку на 15 мин. ■

КСТАТИ

★ Чтобы блюдо приобрело более насыщенный вкус, вместо чеснока добавьте в зеленое масло 3 ч. л. СУПЕР ПРИПРАВЫ МАГГИ® «10 овощей» в гранулах.
★ Перед тем как запекать рулеты, сбрызните их 2 ст. л. сухого вина, смешанного с 1 ч. л. ЖИДКОЙ ПРИПРАВЫ МАГГИ® в бутылочке.











паста | с соте из петрушки

*** Это изысканное и простое блюдо мы предлагаем и тем, кто соблюдает Рождественский пост.**

Спонсор рецепта – компания «Концепция вкуса»

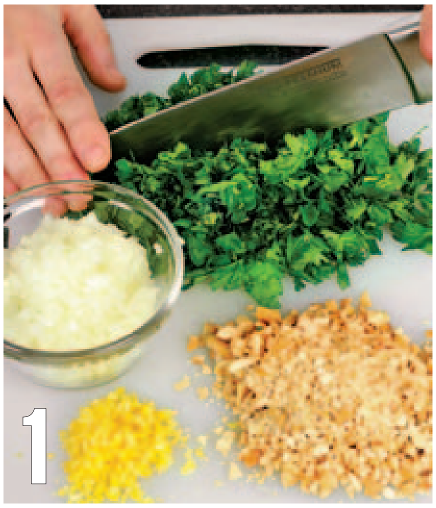
Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **650,1 ккал**

белки – 19,4 г, жиры – 25,3 г, углеводы – 86,2 г



Что нужно:

500 г спиралеобразных макарон «3 Glocken»
4 ст. л. растительного масла
1 большая луковица
5 пучков петрушки
1 пучок кинзы
0,5 стакана воды
1 лимон
0,5 стакана орехов кешью
2 ст. л. оливкового или орехового масла





Что делать:

1 Приготовить заправку для макарон – соте из петрушки. Лук очистить и очень мелко нарезать. Петрушку и кинзу вымыть, тщательно обсушить бумажными полотенцами и нашинковать. С лимона снять мелкой теркой цедру, из мякоти лимона выжать сок. Орехи измельчить в блендере или нарубить ножом, причем они не должны быть измельчены в «пудру».

2 Разогреть в сковороде 2 ст. л. растительного масла. Обжарить в нем лук до мягкости, 4 мин. Добавить воду, цедру лимона, перемешать и готовить еще 3 мин.
Не убавляя огонь, добавить измельченную зелень, перемешать и готовить без крышки 2 мин.

3 Сразу же снять сковороду с огня. Добавить оливковое или ореховое масло, 2 ст. л. лимонного сока, измельченные орехи. Посолить, поперчить по вкусу, перемешать. Если масса получилась очень густая, ее можно разбавить небольшим количеством кипяченой воды.

4 В кастрюле вскипятить 4 л воды, посолить, добавить оставшееся растительное масло. Всыпать макароны и варить 7 мин. Откинуть на дуршлаг, выложить на блюдо и заправить соте из петрушки. Сразу же подать на стол. ■





кстати

Столовые макароны «3 Glocken» серии «Genuss Pur» («Чистое наслаждение») производятся исключительно из твердых сортов пшеницы высшего качества (дурум) и природной ключевой воды без каких-либо добавок.



«3 Glocken» обладают превосходными вкусовыми качествами, они малокалорийны и быстро готовятся. А так как в их состав входят только постные ингредиенты, блюда из этих макарон верующие могут употреблять, не дожидаясь Рождества.

паста с грушами и сыром

Что нужно:

200 г пасты
4 черешка сельдерея
2 твердые груши
1 ст. л. оливкового масла
50 г сухого белого вина
0,5 стакана овощного бульона
100 г сыра «горгонзола»
немного зелени сельдерея

Что делать:

1. Пасту отварить. Пока она варится, сельдерей нашинковать ломтиками толщиной 1 см. Сыр нарезать кубиками со стороной 1 см.
2. Груши, не очищая, разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать тонкими пластинками.
3. Масло разогреть, добавить нарезанные груши. Готовить 1 мин. Влить вино и горячий бульон, добавить сельдерей и готовить, пока не выпарится большая часть жидкости.
4. Смешать пасту с соусом, добавить сыр, дать ему слегка нагреться. Разложить по тарелкам.

проще простого





СВИНИНА | с брусничным соусом

Спонсор рецепта – фирма «Трапеза»

Время приготовления: **2 часа 30 мин.**
Порций: **10**
1 порция: **651,1 ккал**

белки – 28,1 г, жиры – 51,9 г,
углеводы – 17,9 г

Что нужно:

2 кг бескостной свинины
250 мл красного сухого вина
2 ст. л. меда
30 г свежего корня имбиря
0,5 ч. л. корицы
1 ст. л. приправы для мяса «Трапеза» или 2 ч. л. смеси перцев «Трапеза»
соль по вкусу

Для соуса:

100 мл красного сухого вина
500 г брусники
0,5 стакана сахара









Для этого блюда хорошо подходит свиная вырезка, а также снятые с кости части лопатки и окорока.

Что делать:

1 Красное сухое вино влить в небольшую миску. Добавить мед и тщательно размешать до однородной массы.

2 Имбирь очистить и натереть на мелкой терке, добавить в миску с вином и медом. Добавить туда же корицу и приправу для мяса «Трапеза» (или смесь перцев «Трапеза»). Посолить по вкусу. Еще раз тщательно перемешать.

3 Разогреть духовку до 220 °С. Мясо обмазать со всех сторон получившимся маринадом.

4 Положить мясо на решетку, поставить ее на противень. Поместить в духовку, готовить в течение 10 мин. Уменьшить жар духовки до 160 °С, накрыть свинину листом фольги и запекать 2 ч. За 30 мин. до готовности снять фольгу, чтобы мясо подрумянилось.

* **Если вы готовите вырезку, уменьшите время запекания в духовке до 1,5 часа.**

5 Вынуть мясо из духовки, накрыть фольгой и дать настояться 15 мин.

* **Любое мясо, запеченное куском, перед нарезкой должно постоять минут 15, чтобы сок равномерно по нему распределился. Внутренняя температура мяса за это время поднимается на 2–3 °С.**

Тем временем приготовить соус. Выделившийся из мяса сок слить из противня в сотейник; добавить вино. Поставить сотейник на средний огонь. Готовить, пока не выпарится 2/3 объема соуса.

6 Бруснику перебрать, вымыть, обсушить и разделить на 2 части. Одну часть измельчить в блендере вместе с сахаром до состояния пюре. Соединить ягодное пюре с соусом. Добавить оставшиеся ягоды брусники, перемешать. ■







КСТАТИ

Приправа для мяса «Трапеза» придаст мясу необходимую остроту, пикантный вкус и аромат. В ее состав входят высушенные и размолотые гвоздика, кориандр, куркума, паприка, мускатный орех, тмин, лук и чеснок, а также смесь белого, черного и душистого перца. Приправа не содержит пищевых добавок и соли, что позволяет солить блюдо по вкусу. Подходит для любых мясных блюд, включая супы и похлебки.



МЯСО



шалаш из бараньей корейки

Время подготовки: **2 часа**
Время приготовления: **35 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **756,7 ккал**

белки – 27,9 г, жиры – 59,1 г, углеводы – 28,3 г

Что нужно:

1 кг бараньей корейки на кости
3 ст. л. растительного масла
1 ч. л. соли
1 ч. л. черного молотого перца
0,5 стакана зелени петрушки
0,25 стакана зелени кинзы
0,25 стакана зелени мяты





Что делать:

1 Зелень нарезать. Баранину натереть солью и перцем, сбрызнуть 1 ст. л. растительного масла и присыпать зеленью. Оставить на 2 ч в тепле.

2 Разогреть духовку до 200 °С. Обжарить баранину в оставшемся масле мясом вниз, 4 мин. Переложить на противень мясом вверх и запекать 15 мин. Вынуть из духовки, накрыть фольгой и дать постоять еще 15 мин.

В качестве гарнира можно подать жареный картофель или печенные на гриле овощи.

Баранину уложить «шалашиком», внутрь положить гарнир.



Это стоит попробовать!

Новогодние рецепты от Кулинарной студии МАГГИ

Из всех праздников Новый год – самый традиционный. Салат «Оливье», гусь в яблоках и «Советское шампанское» стали такими же неотъемлемыми атрибутами праздника, как елка, подарки, бой курантов и фильм «Ирония судьбы, или С легким паром!».

Мы любим эти традиции и бережно их поддерживаем – без них ведь и праздник не праздник! И все же хочется чего-то новенького, необычного, ведь Новый год – лучшее время для чудес, в том числе и кулинарных.

В праздничном номере «Школы гастронома» мы расскажем Вам, как удивить семью и гостей по-настоящему новогодним вкусным сюрпризом. Специально для этого случая в Кулинарной студии МАГГИ® были созданы два оригинальных рецепта: телятина «под шубой» и куриный рулет со сладким перцем и солеными огурцами. Вместе или по отдельности они станут идеальным украшением Вашего новогоднего стола. Подарите своим родным и близким немного вкусного волшебства, и Новый год непременно принесет в Ваш дом тепло, уют, добро и радость.





телятина
«под шубой»

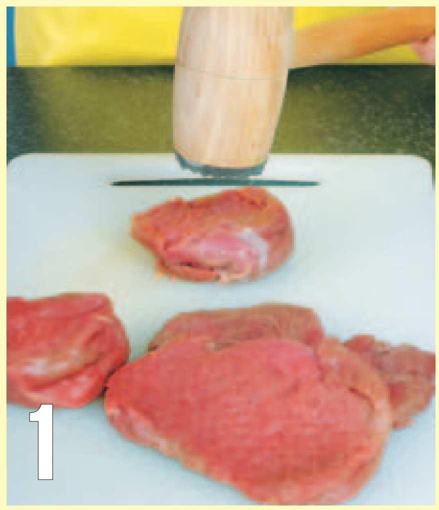
Время приготовления: **1 час 10 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **269,7 ккал**

белки – 32,9 г, жиры – 12,7 г, углеводы – 5,2 г

Что нужно:

1 пак. МАГГИ® НА ВТОРОЕ смесь для курицы в сливочном соусе с пряными травами и чесноком
300 г телятины
2 помидора
100 г шампиньонов
100 г твердого тертого сыра
1 луковица
200 мл сливок 10% жирности
1 ст. л. растительного масла





Что делать:

1 Телятину нарезать ломтиками (5х5 см), отбить и быстро обжарить с двух сторон на разогретом растительном масле, переложить кусочки мяса в неглубокую форму для запекания на расстоянии 2–3 см друг от друга.

2 Грибы промыть, мелко нарезать, лук очистить, нарезать мелкими кубиками. Лук и грибы обжарить в той же сковороде, где жарилось мясо, в течение 10 мин. на медленном огне. Обжаренные лук и грибы поровну разложить на кусочки мяса.

3 Содержимое пакетика МАГГИ® НА ВТОРОЕ развести в холодных сливках, перемешать. Залить смесью мясо с луком и грибами.

4 Сверху на каждый кусочек мяса положить по ломтику помидора и посыпать сыром. Мясо запекать в нагретой до 180 °С духовке в течение 25–30 мин., до образования румяной корочки. ■







СОВЕТ ОТ МАГГИ

Шампиньоны можно заменить сушеными белыми грибами, предварительно отваренными в 500 мл готового грибного бульона МАГГИ®.





куриный рулет
со сладким перцем и солеными огурцами

Время приготовления: **1 час 05 мин.**
Порций: **6**
1 порция: **303,5 ккал**

белки – 48,7 г, жиры – 18,7 г, углеводы – 32,6 г

Что нужно:

1 пак. МАГГИ® НА ВТОРОЕ
смесь для приготовления котлет
1 ч. л. БУКЕТА ПРИПРАВ МАГГИ®
500 г куриного фарша
2 сладких перца, 2 соленых огурца
200 г шампиньонов
1 луковица
1 яйцо
1 стакан муки
2 ст. л. панировочных сухарей
2 ст. л. растительного масла

Что делать:

1 Сладкий перец и лук нарезать соломкой, обжарить с 1 ст. л. растительного масла, добавить нарезанные ломтиками грибы и посыпать БУКЕТОМ ПРИПРАВ МАГГИ®, перемешать и жарить 5–6 мин.

2 Содержимое пакетика МАГГИ® НА ВТОРОЕ развести в 150 мл теплой воды и дать настояться 2 мин. Затем смешать смесь с куриным фаршем, добавить муку и перемешать до однородной массы.

3 Фарш выложить на салфетку или пергаментную бумагу, сверху равномерно распределить начинку из перца, грибов и лука, затем разложить нарезанные тонкими ломтиками соленые огурцы. Завернуть фарш с начинкой рулетом.









4 Рулет обвалять сначала в муке, затем во взбитом яйце и сухарях. Обжарить рулет на разогретом масле до румяной корочки, переложить в огнеупорную форму и запекать в нагретой до 180 °С духовке 25–30 мин. Перед подачей нарезать рулет порционными кусочками. ■

СОВЕТ ОТ МАГГИ

К куриному рулету подайте соус из лесных грибов МАГГИ®. Пакетик соуса разведите в 300 мл молока, доведите до кипения и проварите 2–3 мин. на слабом огне.

Товар сертифицирован



индейка | рождественская с апельсинами

Время приготовления: **3 часа**
Порций: **16**
1 порция: **563,4 ккал**

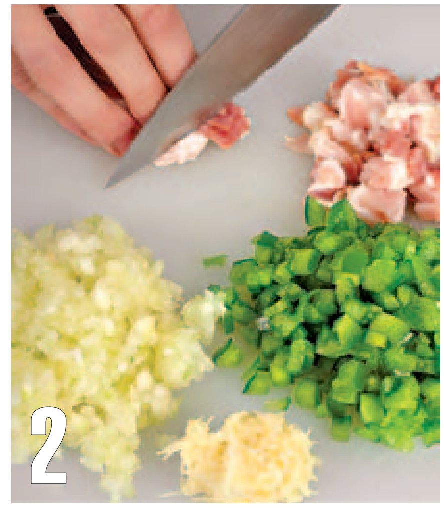
белки – 50,4 г, жиры – 35,8 г,
углеводы – 9,9 г

Что нужно:

индейка весом 4–4,5 кг
2 апельсина
50 г сливочного масла
50 мл портвейна
1 луковица
200 г бекона
2 зубчика чеснока
1 сладкий перец
150 г кедровых орехов
1 кубик ЗОЛОТОГО® куриного бульона МАГГИ®
250 г кускуса
1 пучок петрушки
1 веточка базилика
соль, перец по вкусу



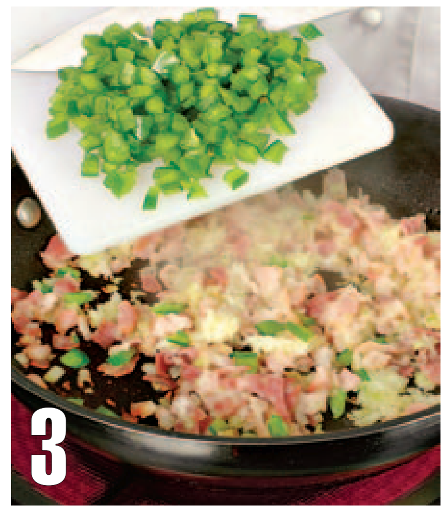




Что делать:

1 Приготовить начинку для индейки. С одного апельсина снять мелкой теркой цедру. Из мякоти выжать сок. Положить цедру в миску, залить портвейном и вымачивать в течение 1 ч.

* **Вместо портвейна можно использовать недорогой коньяк, а также клюквенный или вишневый ликер.**



2 Лук очистить и мелко нашинковать. Бекон нарезать небольшими кубиками, шкурку срезать. Чеснок очистить и измельчить.
Перец вымыть, разрезать пополам, удалить семена и плодоножку, мякоть нарезать небольшими кубиками.
Зелень вымыть, обсушить бумажными салфетками и мелко нарезать.

3 Разогреть в сковороде растительное масло, положить лук и бекон, обжаривать 4 мин. Добавить чеснок, перемешать и готовить еще 1 мин. Добавить сладкий перец и готовить 3 мин. Снять с огня, накрыть крышкой и отставить в сторону.



4 В большой кастрюле вскипятить 1,5 стакана воды. Добавить один кубик ЗОЛОТОГО® куриного бульона МАГГИ® и 1 ст. л. сливочного масла.
Всыпать кускус, накрыть крышкой и дать настояться 5 мин. За это время кускус будет готов.

наш совет

Чтобы придать фаршированной индейке особый вкус, ее можно натереть со всех сторон 1 ст. л. СУПЕР ЗОЛОТОГО® куриного бульона МАГГИ® в гранулах. В него входят кусочки зелени и овощей (морковь, лук), куркума, сельдерей и паприка, поэтому он сделает ароматнее любое блюдо.









5 Выложить готовый кускус в большую миску. Добавить обжаренные бекон, перец, лук и чеснок, цельные кедровые орешки, измельченную зелень.
Влить портвейн с апельсиновой цедрой. Тщательно перемешать. Накрыть крышкой или пищевой пленкой, завернуть в одеяло. Начинка должна оставаться горячей.

6 Разогреть духовку до 200 °С. Индейку вымыть внутри и снаружи, обсушить бумажными салфетками. Оставшийся апельсин очистить от кожицы и нарезать тонкими кружками, толщиной 0,5 см. Тщательно удалить все косточки. Деревянной шпажкой или ручкой кулинарной кисточки приподнять кожу индейки по всей длине и ширине грудки; в образовавшееся пространство уложить кружки апельсина.

7 С помощью столовой ложки нафаршировать индейку приготовленной начинкой. Начинку можно укладывать довольно плотно, так как все ее ингредиенты готовы и увеличиваться в размере при дальнейшей термической обработке не будут.

8 Приготовить апельсиновое масло. Сливочное масло взбить миксером с 3 ст. л. апельсинового сока до однородности. Разделить масло на 2 части.

9 С помощью зубочисток закрепить кожу на шее индейки и крылья. Разрез на брюшной полости зашить или также скрепить зубочистками. Тонкой бечевкой связать ножки.
Смазать индейку половиной апельсинового масла. Вторую часть оставить для смазывания во время запекания.

10 Положить индейку на решетку, поставленную на противень, накрыть листом фольги и запекать из расчета 18 мин. на каждые 450 г веса. Периодически смазывать индейку оставшимся апельсиновым маслом.
За 1 ч до готовности снять фольгу, чтобы птица подрумянилась. Вынуть из духовки, снова накрыть фольгой и дать постоять 40 мин. После этого разрезать на порционные куски. ■





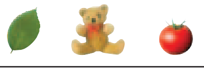


наш совет

⋆ Птицу надо фаршировать непосредственно перед запеканием. Если сделать это заранее, вкус блюда значительно ухудшится. Начинка должна быть горячей – холодная не успеет прогреться до нужной температуры.
⋆ Любую птицу, прежде чем разрезать, нужно обязательно оставить на 20–40 мин., в зависимости от ее веса. Мясо за это время станет плотным, и его можно будет нарезать аккуратными ломтиками.
⋆ Перед тем как разделывать готовую птицу, из нее надо полностью вынуть начинку.



бантики | итальянские



Время приготовления: **1 час 30 мин.**
Количество: **20–25 шт.**
1 порция: **84,4 ккал**

белки – 1,8 г, жиры – 3,6 г,
углеводы – 11,2 г

Что нужно:

2 стакана муки
щепотка соли
1 яйцо
2 ст. л. сахара
2 ст. л. сливочного масла
3 ст. л. хереса
0,5 ч. л. ванильного сахара
растительное масло для фритюра

Что делать:

1 Муку просеять горкой на рабочую поверхность. Сделать в центре углубление, добавить яйцо, соль, сахар, ванильный сахар, херес и нагретое сливочное масло.
Вымесить тесто. Завернуть в пленку, положить в холодильник на 1 ч.

2 Раскатать тесто в тонкий пласт и нарезать его на 20 полосок шириной 1 см, длиной 18–20 см. Завязать каждую полоску в свободный узел.

3 Разогреть в сотейнике масло. Обжаривать «бантики» порциями по 2–3 мин. Обсушить на бумажном полотенце, посыпать сахарной пудрой.


1


2


3

КСТАТИ

«Бантики» можно сделать солеными, если заменить 2 ст. л. сахара на 1 ст. л. соли и 0,5 ст. л. сахара, а горячее печенье присыпать кунжутом.



Посуда Leonardo

торт | снежный



Время приготовления: **6 часов + 4 часа**
Порций: **20**
1 порция: **589,3 ккал**

белки – 17,2 г, жиры – 46,3 г,
углеводы – 164,4 г

Что нужно:

Для коржей:

8 желтков
2 стакана сахара
200 г сливочного масла
2 ст. л. сметаны
1 ч. л. разрыхлителя
3 стакана муки
100 мл бренди или портвейна

Для крема:

500 г сметаны
200 г сливочного масла
0,5 стакана сахара
500 г чернослива
2 стакана грецких орехов

Для марципана и глазури:

1 стакан миндаля
1 стакан сахара
0,25 стакана воды
3 капли миндальной эссенции
1 белок
0,5 стакана сахарной пудры (для раскатки)
1,5 стакана сахарной пудры (для глазури)
0,5 стакана лимонного сока

Для снежинок:

1 белок
1,5 стакана сахарной пудры

Важно! Ингредиенты рассчитаны по 200-граммовому толстостенному стакану





Что делать:

1 Разогреть духовку до 200 °С. Форму для выпечки диаметром 28 см смазать маслом. Желтки растереть с сахаром до получения однородной массы. Масло переложить в большую миску и нагреть до комнатной температуры. Добавить в миску перетертые желтки, сметану, разрыхлитель и муку. Вымесить тесто. Разделить его на 6 равных частей, накрыть пищевой пленкой.

2 Уложить руками одну часть теста в форму для выпечки. Толщина коржа должна быть примерно 0,5 см. Поставить в духовку и выпекать до светло-золотистого цвета, 10 мин. Вынуть корж из формы, накрыть сухим полотенцем. Таким образом выпечь 6 тонких коржей. С помощью кулинарной кисточки пропитать коржи портвейном или бренди.



3 Приготовить крем. Чернослив залить кипятком и оставить на 30 мин. Сметану взбить миксером с половиной сахара, оставшийся сахар взбить со сливочным маслом. Грецкие орехи и распаренный чернослив измельчить в блендере. Смешать взбитую сметану, масло, орехи и чернослив.

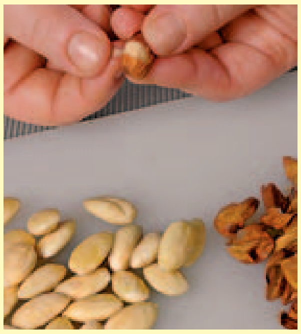


4 Уложить на каждый корж, кроме верхнего, получившийся крем слоем 1–1,5 см. Сложить коржи один на другой, накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник минимум на 3 ч.

Наш совет

Высокий новогодний торт будет смотреться на праздничном столе очень эффектно. Поэтому, если у вас есть время, испеките не шесть, а девять коржей. Для этого все ингредиенты для теста и крема надо увеличить в 1,5 раза. Коржи можно промазать разными видами крема – главное, чтобы они сочетались друг с другом.

Как сделать марципан



Чтобы торт получился абсолютно гладким, нужно покрыть его марципаном. Готовится он так.

а Неочищенный миндаль опустить в кипящую воду, бланшировать 1–2 мин. Откинуть на дуршлаг, дать стечь всей воде. Выложить миндаль на разделочную доску.

б Когда орехи немного остынут, снять с них кожицу. Ядра промыть, обжаривать на сухой раскаленной сковороде 10–15 мин., постоянно помешивая. Измельчить обжаренные орехи в блендере до состояния пудры.

в Сахар с водой нагревать до полного растворения сахара, добавить миндаль и готовить, постоянно помешивая, 4 мин. Добавить миндальную эссенцию, перемешать. Выложить массу на плоское блюдо и остудить, а затем еще раз взбить в блендере.

г Добавить в массу яичный белок. Рабочую поверхность присыпать сахарной пудрой. Выложить на нее марципановую массу и раскатать скалкой в круг диаметром 45 см. (диаметр торта + две его высоты).





5 Вынуть торт из холодильника, поставить его на плоское тонкое блюдо. Поместить блюдо с тортом перед марципановым кругом. Взяв круг обеими руками за ближний к блюду край, приподнять его и осторожно подтягивать так, чтобы полностью накрыть марципаном торт.

* **Проще всего это сделать вдвоем. Один приподнимает марципановый круг на необходимую высоту, а второй осторожно двигает под него блюдо с тортом.**

6 Постоянно смачивая руки водой, разгладить поверхность торта, опуская вниз образовавшиеся по бокам складки. Удалить получившиеся внизу утолщения и разгладить места разрывов мокрыми руками до получения ровной поверхности.

7 Чтобы торт получился белоснежным, необходимо покрыть его сахарной глазурью. Развести сахарную пудру в лимонном соке до консистенции густой сметаны. Обмазать торт со всех сторон ровным слоем глазури. Поставить в холодильник, чтобы глазурь застыла.

8 Сделать снежинки. Взбить белок с сахарной пудрой. Выдавить из кулинарного мешка на лист пергамента тонкие полоски в форме снежинок, оставить их сохнуть минимум 4 ч.

Украсить снежинками торт. ■







тирамису

Время приготовления: **35 мин. + 2 часа**
Порций: **2**
1 порция: **558,5 ккал**

белки – 27,4 г, жиры – 20,0 г,
углеводы – 67,2 г

Что нужно:

2 ст. л. ароматизированного кофе «Монтана»
100 г сахарной пудры
2 яйца
2 ст. л. ликера «Амаретто»
200 г сыра маскарпоне
100 г бисквитного печенья









ТИРАМИСУ – один из самых популярных итальянских десертов. Его рецепт известен с конца XVII века. Считается, что тирамису придумали в Сиене для великого герцога Тосканского Медичи, легендарного гурмана, который настаивал, чтобы весь обед состоял только из сладких блюд. Именно поэтому тирамису долгое время называли «герцогским супчиком».

Что делать:

1 Вскипятить 150 мл воды. Всыпать кофе, довести до кипения и сразу же снять с огня. Процедить через 2–3 слоя марли, добавить 1 ст. л. ликера.

2 Отделить желтки от белков. Желтки взбить с сахарной пудрой и оставшимся ликером в белую пену. Осторожно ввести маскарпоне. Отдельно взбить белки, добавить к получившейся массе и перемешать.

3 Бисквитное печенье крупно поломать, замочить в кофе с ликером. Печенье должно пропитаться кофе и стать мягким, но при этом не превратиться в кашу.

4 На дно широких бокалов положить слой пропитанного кофе печенья, затем – слой маскарпоне. И вновь – печенье и маскарпоне. Через мелкое сито присыпать тирамису небольшим количеством какао-порошка. Поставить в холодильник минимум на 2 ч. ■





КСТАТИ

**В число обязательных ингредиентов для тирамису входит мягкий итальянский сыр маскарпоне.
Если вам не удалось его купить, используйте очень густую некислую сметану или мягкий жирный творог, смешав их с 2–3 ст. л. взбитых без сахара сливок.**

список рецептов, опубликованных в 2004 году

В таблице первая колонка – название блюда, вторая – номер журнала, третья – номера страниц, на которых опубликован рецепт.

закуски

Голени куриные в индийском стиле	22	2-3
Заливное из овощей	16	2-3
Заливной язык на хлебной горке	9	5-7
Икра из баклажанов	12	2-3
Кальмары в кляре с соусом песто	7-8	2-3
Карпачо из томатов	11	3
Курица, фаршированная оливками, грибами и перепелиными яйцами	1	2-3
Лодочки из огуцов	10	6
Лосось с икорным кремом	6	5
Мусс из барабульки	15	4-5
Мусс из лосося	2	4-5
Мусс огуречный	5	2-3
Мусс свекольный	5	3
Мясо в цахтоне	16	4-5
Овощи на шпажке	18	4
Паштет из говяжьей печенки	7-8	10-11
Паштет из картофеля и сельди	21	3
Пеппероната	17	4
Перцы, фаршированные творогом и сыром	15	2-3
Печеные баклажаны	16	6
Пхали из белокочанной капусты	3	2-3
Рулет крабовый	6	2-3
Сациви	19	4-5
Сэндвичи	10	2-5
Телятина, фаршированная шпинатом	21	4-5
Торт из вяленых томатов и песто	17	2-3
Фаршированные помидоры	14	2-3
Фаршированные шляпки шампиньонов	3	5
Форшмак	4	2-3
Яйца фаршированные	7-8	5-7

салаты

Арбузно-огуречный салат	15	6
Зеленый салат с грецкими орехами	9	2-3
«Колслоу» во вьетнамском стиле	13	2-3
Летний салат с репой	13	4
Редис, редька и дайкон	7-8	9
Редька с говядиной	20	4
Салат «Вальдорф»	1	4
Салат в багряных тонах	18	3
Салат из авокадо и манго	22	4
Салат из красной и белой капусты	5	4
Салат из моркови, яблок и киви	4	4
Салат из морской капусты	3	5
Салат из савойской капусты	2	2-3
Салат из свинины с фруктами	1	5
Салат морковно-яблочный с вялеными ананасами	22	5
Салат праздничный	7-8	8
Салат с апельсинами	20	2-3
Салат с говяжьим языком	9	4
Салат с грушами	17	5
Салат с макаронами	2	6
Салат с мидиями	21	2
Салат с цикорием	6	4
Салат со свекольным мармармеладом	11	2
Тыква с кальмарами	19	23
Шпинат с ананасами	7-8	4

супы

Болгарский таратор	12	6
Борщ с пампушками	15	7-9
Корейский суп «Юкидян»	20	5
Куриный суп с кукурузой	14	8-9
Куриный супчик МАГГИ	18	16
Лагман	18	8-9
Минестроне	12	7-9
Овощной суп с мясными фрикадельками	2	14
Окрошка мясная	11	4-5
Солянка рыбная	22	6-7
Солянка сборная мясная	1	6-7
Суп густой гусиный из потрохов	21	8-9
Суп из брокколи и цветной капусты	7-8	12
Суп из зеленого горошка и фасоли	1	8
Суп из красной чечевицы	4	10-11
Суп из лосося с зеленым горошком	7-8	13-14
Суп из порея и брокколи	21	7
Суп из репы	11	6
Суп из тыквы и копченой рыбы	19	6-7
Суп из утки с имбирем	6	10-11
Суп из щавеля с огурцом	9	8-9
Суп картофельный с копченостями	4	9
Суп по-венгерски	6	17
Суп рыбный с ревенем	10	7
Суп с кальмарами	4	16
Суп с тушеными овощами	10	16
Суп харчо	2	12-13
Суп-лапша с курицей и бараниной	5	8-9
Суп-лапша с фаршированными куриными шейками	3	12-13
Суп-пюре из авокадо	7-8	24
Суп-пюре из цветной капусты	2	16
Томатный суп с мидиями	17	6-7
Томатный суп с чесночным хлебом	13	6-7
Уха по-царски с блинчиками	5	5-7
Фасолевый суп с колбасками	20	6-7
Французский луковый суп	16	10-11
Холодный яблочный суп	13	5
Щи постные	3	9-11

мясо

Баранина в винно-луковом маринаде с луковым соусом	9	11
Баранина с овощами по-гречески	2	17
Баранья нога с киви	4	12-13
Бефстроганов	2	20-21
Буженина	1	15
Говядина в горчичном маринаде с банановым соусом	9	12
Говядина в пиве по-фламандски	5	12-13
Говядина с овощами в японском стиле	1	16-17
Жаркое в сливочном соусе	16	16
Жаркое со сладким перцем	12	16
Каннеллоне с говядиной	14	16
Каравай с говядиной	6	16
Кролик по-лигурийски	15	19-21
Кускус с говядиной	17	8-9
Лапша с карбонадом	14	17
Люля-кебаб	14	13
Мясной хлеб	19	11-13
Мясо в слойке	13	10
Оладьи печеночные	6	14
Пикантные колбаски	20	17
Почки говяжьи в сметанном соусе	20	8-9
Рагу из телятины с молодыми овощами и клецками	12	12-13
Рулет из говядины и куриного филе	6	12-13
Свинина с брусничным соусом	22	12-13
Свинина с луком, чесноком и виноградом	7-8	16-17
Свинина, нашпигованная овощами и сыром	13	8-9
Свиные ребрышки в клюквенном маринаде	3	18-19
Сосиски в «рубашке» из порея	20	10-11
Телятина с ананасом и овощами	10	17
Телятина «под шубой»	22	16
«Шалаш» из бараньей корейки	22	14
Яйцо в мешочке из свинины	4	17
Яйцо по-шотландски	7-8	15

птица

Гусь, фаршированный гречкой	16	7-9
Гусь, фаршированный курицей и говяжьим языком	21	12-14
Зразы куриные с сухофруктами под апельсиновым соусом	21	10-11
Индейка в воке с рисом и овощами	7-8	20-21
Куриные котлеты и зразы	5	10-11
Куриные крылышки с абрикосовым чатни	9	14
Куриные крылышки с кукурузными оладьями	14	10-11
Куриный рулет со сладким перцем и солеными огурцами	22	16
Курица в горшочке	12	17
Курица в томатном соусе	7-8	25
Курица с виноградом	17	10-11
Рулетики из индейки с яблочным пюре	13	11-13
Утиные грудки в малиновом соусе	11	10-11
Утиные грудки со сладкой кукурузой	6	8-9
Утка с капустой	20	20-21
Утка с черносливом, курагой и яблоками	2	19-20
Филе индейки с апельсинами	3	16-17
Цыпленок в медово-винном соусе	4	19-21
Цыплята по-староанглийски	10	12-14
Цыплята табака	15	10-11
Чахохбили из курицы	12	10-11

рыба

Барабулька по-перуански	4	14
Голубая форель	17	12-13
Дорада с розовым перцем	11	12-13
Завитки из красной и белой рыбы	22	8-9
Камбала, фаршированная креветками	18	10-11
Карп, фаршированный гречкой	3	14-15
«Косичка» из белой и красной рыбы	7-8	18-19
Ледяная по-североамерикански	14	12
Лосось в лимонном маринаде с сырным соусом	9	13





анонс





закуски лук-порей с морепродуктами

супы суп из шампиньонов

мясо рулька с фасолью

птица курица в пиве

рыба рыбное рагу

выпечка рождественские «свинки»

десерт варенье из апельсинов



■ **следующий номер выйдет 3 января**

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

«   »   200   г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

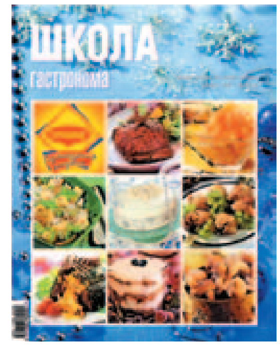
«   »   200   г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон



№22 (26), декабрь 2004

ШКОЛА гастронома

выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «Вкусная жизнь»

125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Редакция:

главный редактор Андрей Захарин
директор Наталья Чернышева
главный художник Ирина Лещенко
ответственный секретарь Александр Стариков
бильдредактор-стилист Екатерина Овсепян
дизайнер-верстальщик Ольга Пахтусова
фотограф Дмитрий Курбатов
редакторы Александр Ильин, Ирина Мосолова
повар-консультант Константин Жук
корректор Татьяна Олефиренко

над номером работали Вадим Жадько, Анатолий Горянов

исполнительный директор Ольга Ткалич

директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина

Отдел рекламы: Николай Акимов, Елена Матвеева, Жанна Русакова
тел.: 725-1071

Отдел маркетинга: Евгений Матяш
тел.: 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Елена Царева, Наталья Симонова (менеджеры по регионам), Андрей Соколов
тел.: 725-1070

Подписка: Юлия Кононова
тел.: 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»
тел.: 795-0295

Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Екатерина Панюшкина

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 186 600
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко

Фото на обложке: Дмитрий Курбатов

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.